

高膽固醇血症飲食原則

修訂日期：110年4月

- 一、目的：膽固醇血症飲食是以正常飲食為基礎，藉由調整熱量、膽固醇的攝取量，來減少血液膽固醇的含量，以減少心血管疾病的發生率。
- 二、適用對象：高三酸甘油酯血症、肥胖症、總膽固醇濃度或低密度膽固醇濃度高於正常值之高脂血症、冠狀動脈疾病高危險群。
- 三、食物應多選擇：脫脂、低脂奶；魚類（不含腹部及魚皮）；雞、鴨、鵝（去皮）；避免油炸食物。
- 四、維持理想體重：體重過重易引起糖尿病、高血壓、心血管疾病等慢性病。
- 五、均衡攝取各類食物：食物選用以新鮮食物為主。
- 六、盡量使用高纖維的食物：含有纖維食物可預防及改善膽固醇。
- 七、若長期使用低油飲食，應遵照醫師、營養師指示補充脂溶性維生素。



～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

青海醫院護理科
地址：台中市石岡區金星里下坑巷41-2號
電話：(04)2572-1694

